LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERIZINAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor
Telp. (0251) 8325063,8326587
Fax. (0251) 8325063

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0297/2022
Lampiran : –
Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

22 Maret 2022

Yang terhormat,
Kepala KesBangPol Kabupaten Bogor
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 (enam hari) :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT PENILITIAN
Hayatunnisa	P17320319064	Penerapan Mindfulness Terhadap Resiliensi Pasca Bencana (3-5 orang)	Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep.,Sp.Mat
NIP.196704111990032001

Tembusan :
1. Kepada Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor
2. Kepada Yth. Kepala Puskesmas Kiarapandak
3. Kepada Yth. Kepala Desa Harkatjaya

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul : Penerapan *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Penyintas Bencana Di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya

Penulis : Hayatunnisa

NIM : P17320319064

No.Hp : 085884704727

Saya selaku mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk mengetahui masalah Penerapan *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Penyintas Bencana Di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya, yang akan menjadi responden untuk pengumpulan data khususnya dewasa usia 25-45 tahun dengan resiliensi pasca bencana serta mendapat persetujuan dari keluarga/suami bahwa dewasa usia 25-45 tahuhn akan dijadikan responden. Penelitian ini dilakukan dengan cara penulis melakukan pengamatan langsung terhadap respon penerapan *mindfulness* untuk resiliensi pasca bencana. Bila merasa tidak aman atau tidak nyaman saat mengikuti kegiatan penelitian yang menyebabkan masalah fisik maupun psikologis, maka keluarga/suami mempunyai

hak untuk menghentikan partisipasinya. Penulis berjanji menjaga kerahasiaan data, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Penulis juga menghargai keinginan responden dan keluarga/suami untuk tidak berpartisipasi atau keluar dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan penulis maupun responden. Melalui penjelasan ini, penulis sangat mengharapkan partisipasinya. Penulis mengucapkan terima kasih atas ketersediannya berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Penulis

Lampiran 3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis kelamin (L/P) :

Umur/ tangga lahir :

Alamat :

No.HP :

Menyatakan dengan sesungguhnya dari saya sendiri/ *sebagai Suami/:

Nama :

Jenis kelamin (L/P) :

Umur/ tanggal lahir :

Alamat :

Menyatakan setuju untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian studi kasus "Penerapan Mindfulness Terhadap Resiliensi Penyitas Bencana Di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya" secara sukarela tanpa ada paksaan dengan catatan apabila saya merasa dirugikan dalam penelitian ini, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Bogor, April

2022

Mengetahui,	Menyetujui,
Penulis	Responden
Hayatunnisa	(……)

\

Lampiran 4

KUESIONER A

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan.
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
3. Dalam kuesioner ini hanya diperbolehkan memilih 1 jawaban.
4. Untuk pengisian kuesioner dalam bentuk kotak, di isi dengan tanda *checklist* (✓).

Data diri klien

a. Nama :
b. Usia :
c. Pekerjaan : ☐ PNS ☐ POLRI/TNI ☐ Karyawan Swasta
☐ Wiraswasta ☐ Buruh ☐ Tidak bekerja
d. Penghasilan : ☐ ≥ UMR Kab Bogor ☐ UMR Kab Bogor
e. Bencana yang dialami : ☐ < dari 6 bulan
☐ > dari 6 bulan
f. Lama kejadian : ☐ < dari bulan
☐ > dari 6 bulan

Lampiran 5

KUESIONER B

Petunjuk:

Pada bagian ini, untuk setiap item, silahkan beri tanda (✓) untuk menunjukan sejauh mana anda merasa pernyataan itu adala karakteristik, atau benar untuk anda. Skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

0 : Tidak benar sama sekali, 1 : Jarang benar, 2 : Terkadang benar, 3 : Sering benar, 4 : Benar hampir sepanjang waktu

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1.	Saya mampu beradaptasi ketika terjadi perubahan					
2.	Saya bisa menghadapi apapun yang datang dengan cara yang saya					
3.	Saya mencoba untuk melihat sisi lucu dari hal-hal ketika saya dihadapkan dengan masalah					
4.	Harus mengatasi stres dapat membuat saya lebih kuat					
5.	Saya cenderung untuk bangkit kembali setelah sakit, cedera atau kesulitan lainnya					
6.	Saya percaya saya dapat mencapai tujuan saya, bahkan jika ada hambatan					
7.	Dibawah tekanan, saya tetap fokus dan berfikir jernih					
8.	Saya tidak mudah putus asa karena keagagalan					
9.	Saya mengganggap diri saya sebagai orang yang kuat ketika menghadapi tantangan dan kesulitan itu					
10.	Saya mampu menangani perasaan tidak menyenangkan atau menyakitkan seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan					

Lampiran 6

KUESIONER C

SKALA KEMAMPUAN *MINDFULNESS*

Petunjuk:

Pada bagian ini, untuk setiap item, silahkan beri tanda (✓) untuk menunjukan kemampuan *mindfulness* yang anda lakukan dan tidak dilakukan.

Nama responden :
Usia :
Tanggal pengkajian data :

No	Kemampuan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
1.	Memposisikan diri agar dapat rileks		
2.	Menutup mata secara perlahan		
3.	Menarik napas dalam, hembuskan		
4.	Mempusatkan perhatian pada sensasi sentuhan di tubuh		
5.	Memfokuskan pada keadaan saat ini		
6.	Membuang semua pikiran negatif dan fokus pada pikiran positif		
7.	Memahami diri sendiri		
8.	Membuang penyesalan masa lalu dan buang ketakutan akan masa depan		
9.	Menarik napas perlahan dan hembuskan		
10.	Membuka mata perlahan		

Lampiran 7

BOOKLET

LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN *MINDFULNESS*

Sumber :
https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.mindfulnes

Disusun Oleh :

Hayatunnisa

Apa Itu Mindfulness?

Mindfulness merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat dengan sadar mengarahkan perhatian secara utuh di saat ini.

Hal ini dapat dilakukan dengan menerima dan menyadari semua pengalaman dan perasaan yang dirasakan oleh panca indra kita di saat ini tanpa menilai dan mengevaluasi mereka sebagai sesuatu yang baik ataupun buruk.

Gambar 1.2

sumber :
https://www.google.com/url?sa=i&url=

Tujuan Mindfulness :

Mindfulness bertujuan membantu kita menumbuhkan kesadaran dari waktu-ke-waktu tentang diri kita sendiri dan lingkungan kita.

Apa saja manfaat mindfulness ?

1. Membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat
2. Tidak mudah cemas
3. Tidak mudah depresi
4. Memandang hidup lebih baik
5. Meningkatkan hubungan dengan orang lain
6. Meningkatkan self esteem
7. Meningkatkan kesadaran
8. Meningkatkan fungsi kognitif
9. Mengurangi distorsi kognitif
10. Meningkatkan ketahanan tubuh manusia
11. Mengurangi kemungkinan seseorang menggunakan obat-obatan terlarang.

Langkah-langkah Melakukan Mindfulness :

Langkah Pertama

Gambar 1.2

Sumber :
https://alyadjunas19.medium.com/

1. Mengatur sikap pada saat *Mindfulness*
2. berpikir positif bahwa kamu bisa
3. menerima apa adanya suatu kenyataan
4. Pikiran terbuka
5. Fokus pada saat ini.

Langkah Kedua

1. Putar musik ambience suara alam natural/instrumen alam
2. Posisikan diri agar dapat rileks dalam mendengar ambience (suara alam)
3. Setelah merasa nyaman, tutup mata secara erlahan

4. Bawa fokus dan kesadaran diri pada nafas yang dihirup dan hembuskan
5. Rasakan naik turunnya dada, rasakan naik turunnya perut bagian bawah, sadari tulang rusuk berkontraksi dan berelaksasi setiap menarik dan menghembuskan nafas
6. Tarik nafas, hembuskan, (dilakukan beberapa kali)
7. Pusatkan perhatian pada sensasi sentuhan di tubuh
8. Rasakan tubuh bersentuhan dengan udara yang ada,lantai, atau apapun yang menyentuh tubuh
9. Rasakan sensasi tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki, mulai dari rambut, pundak, dada, perut, lutut, dan kaki
10. Fokuslah pada keadaan saat ini, disini, sekarang ini, tidak perlu memaksakan diri hingga tubuh rileks. Cukup terima apapun yang datang dalam pikiran mu sekarang
11. Tidak perlu terburu-buru, karena waktu saat ini adalah waktu untuk dirimu sendiri
12. Pahami bahwa cara ini adalah untuk menjadi lebih positif dan membuat lebih berani
13. Buang semua pikiran negatif, dan fokus pada pikiran positif
14. Buang penyesalan akan masa lalu, dan buang ketakutan akan masa depan
15. Pusatkan pikiran pada apa yang sedang dipikirkan saat ini
16. Tarik nafas perlahan dan hembuskan perlahan apabila merasakan pikiran negatif
17. Bawa kesadaran akan keadaan saat ini, dan rasakan kebanggan dan ketenangan dalam diri
18. Ketika pikiran sudah jernih dan tenang buka mata perlahan.

Lampiran 8

FM-ADAK-040-V3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

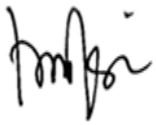
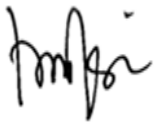
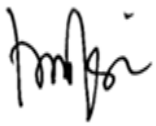
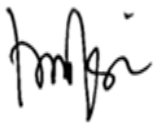
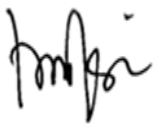
FORMULIR BIMBINGAN KTI

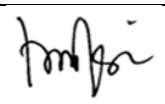
NAMA MAHASISWA : Hayatunnisa

NIM : P17320319064

NAMA PEMBIMBING : Tantri Widyarti Utami, M.Kep. Sp. Jiwa

NO.	HARI/ TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Rabu, 29 Desember 2021	Konsultasi Judul Studi Kasus	Mengirimkan list judul studi kasus kepada pembimbing melalui Whatsapp Group bimbingan	
2.	Jum'at, 31 Desember 2021	Bimbingan Judul Studi Kasus	Mengajukan judul serta bimbingan judul yang akan di jadikan judul pada studi kasus dan pembimbing menginstrupsikan untuk membuat BAB I	
3.	Jum'at, 7 Januari 2022	Konsultasi Bab I	Mengirimkan Bab I kepada pembimbing melalui Drive	
4.	Senin, 14 Februari	Bimbingan Bab I	Pembimbing memberikan feedback untuk Bab I 1. Memperbaiki judul 2. Cari sumber BNPB	

			3. Tambahkan gambaran demografi harkatjaya	
5.	Selasa, 15 Februari 2022	Bimbingan Bab I yang telah di revisi	Pembimbing menginstrupsikan untuk mencari jurnal internasional. Dan lanjutkan membuat Bab II	
6.	Rabu, 16 Februari 2022	Menyelesaikan Bab I dan Bab II	Pembimbing menginstrupsikan untuk menyelesaikan Bab I dan Bab II	
7.	Minggu, 20 Februari 2022	Konsultasi Bab I dan Bab II	Mengirimkan Bab I dan Bab II melalui Drive kepada pembimbing	
8.	Selasa, 22 Februari 2022	Feedback dari pembimbing	Pembimbing memberikan feedback dari Bab I dan Bab II	
9.	Jum'at, 25 Februari 2022	Konsultasi Bab I dan II yang telah direvisi	Mengirimkan hasil revisi Bab I dan Bab II kepada pembimbing melalui Drive	
10.	Selasa, 01 Maret 2022	Bimbingan Bab I dan Pembimbing menginstrupsikan untuk membuat Bab III	Pembimbing memberikan masukan untuk BAB I	
11.	Rabu, 09 Maret 2022	Bimbingan Bab II	Pembimbing memberikan masukan dan tambahan untuk Bab II.	
12.	Jum'at, 11 Maret 2022	Bimbingan Bab II dan Bab III	Pembimbing memberikan masukan dan arahan untuk	

			Bab II dan Bab III. Pembimbing menginstrupsikan untuk membuat abstrak	
13	Minggu, 03 April 2022	Bimbingan mengenai instrumen studi kasus	Berdiskusi dengan pembimbing mengenai *informed consent*, karakteristik, skala kemampuan mindfulness, kuesioner resiliensi dan Booklet *mindfulness*	
14	Minggu, 10 April 2022	Bimbingan BAB 4 dan *clear data*	Bimbingan data yang di dapatkan, konsultasi mengenai excel dari data yang di dapatkan. Serta bimbingan pembuatan Bab 4	
15	senin, 11 April 2022	Konsultasi Bab 4	Mengirimkan Bab 4 kepada pembimbing melalui Drive	
16.	Sabtu, 16 April 2022	*Feedback* dari Pembimbing	Pembimbing memberikan *feedback* untuk Bab 4 1. Perbaiki penjelasan dari tabel 2. Sesuaikan ukuran tabel satu dengan yang lainnya	
17	Senin, 18 April 2022	Bimbingan Bab 4	Bimbingan mengenai pembahasan mulai dari karakteristik, kemampuan	

			serta tingkat kecemasan melalui Google Meet	
18.	Selasa, 19 April 2022	*Feedback* Bab 4 dari Pembimbing	Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki Bab 4 sesuai arahan yang diberikan. Serta melanjutkan menyelesaikan pembahasan	
19.	Kamis, 21 April 2022	Mengkonsultasikan Bab 4 yang telah di revisi	Mengirimkan Bab 4 kepada pembimbing melalui Drive.	
20.	Jumat, 22 April 2022	Pembuatan Bab 5 dan perbaiki abstrak	Pembimbing mengintrupsikan untuk membuat Bab 5 yaitu kesimpulan dan saran, serta memperbaiki abstrak.	
21.	Rabu, 27 April 2022	Mengkonsultasikan Bab 4 dan Bab 5 yang telah di perbaiki	Pembimbing mengecek perbaikan yang telah diperbaiki melalui Drive.	
22.	Jumat, 29 April 2022	*Feedback* dari pembimbing mengenai Bab 4 dan Bab 5	Perbaiki Bab 4 dan Bab 5	
23.	Sabtu, 30 April 2022	*Feedback* dari pembimbing mengenai Bab 4	Perbaiki Bab 4	
24.	Minggu, 01 Mei 2022	Bimbingan melalui whatsApps mengenai Bab 4 dan Bab 5	Acc Bab 4 dan Bab 5, lanjutkan menyusun KTI lengkap.	
25.	Rabu, 04 Mei 2022	*Feedback* mengenai abstrak di whatsApps	Perbaiki abstrak, ACC KTI	

Mengetahui,
Program Studi Keperawatan Bogor
ketua

Dr. Atik Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat

NIP. 196704111990032001

Lampiran 9

DOKUMENTASI